

# PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Plan Tonik - Objectif Posture et tonus

Équipements: Step, haltères, élastiques et ballon suisse

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5
<b>LUNDI</b>	<b>X-FITT Intervalles X30</b> Abdos fessiers et encore plus d'abdos	<b>X-FITT Insane X30</b> Top Muscu - Endurance et stabilité	<b>Tabata Ballon Warrior FIT45</b> Musculature tout le corps	<b>X-FITT Insane T60</b> Insane	<b>Mise en Forme Cardio Tonik T60</b> Muscle tes jambes!
<b>MARDI</b>	<b>Cardio Danse FIT45</b> Au choix	<b>Au choix</b>	<b>Mise en Forme Cardio Tonik X30</b> Cardio et abdos	<b>Cardio Danse FIT45</b> Au choix	<b>X-FITT Insane X30</b> Cardio +++
<b>MERCREDI</b>	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
<b>JEUDI</b>	<b>Mise en Forme Cardio Tonik FIT45</b> Défi Fente + Muscu tout le corps	<b>Tabata Fitness FIT45</b> Max cardio, jambes et gainage	<b>Action Santé FIT45</b> Totale Action	<b>Tabata sur Step Explosion FIT45</b> Cardio et muscu tout le corps	<b>Au choix</b>
<b>VENDREDI</b>	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
<b>SAMEDI</b>	<b>Tabata Ballon Warrior FIT45</b> Muscu tout le corps	<b>Pilates Gymnastique douce FIT45</b> Tronc, bas du corps et dos	<b>Tabata Ninja T60</b> Avec haltères, ballon et step	<b>Au choix</b>	<b>Hatha Yoga avec Mireille Vitalité FIT45</b> Gainage pour une meilleure posture
<b>DIMANCHE</b>	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS

Vidéos d'entraînement disponibles dans Accès illimité sur [MONGYMNENLIGNE.COM](http://MONGYMNENLIGNE.COM)

Cherche la progression.

Pas la perfection.